

114 學年度全國大專校院圖書館館長聯席會

虛實之間，

圖書館的多元 挑戰與角色

2026

4/23^④—4/24^⑤

國立臺灣大學圖書館

指導單位 | 教育部

主辦單位 | 國立臺灣大學圖書館



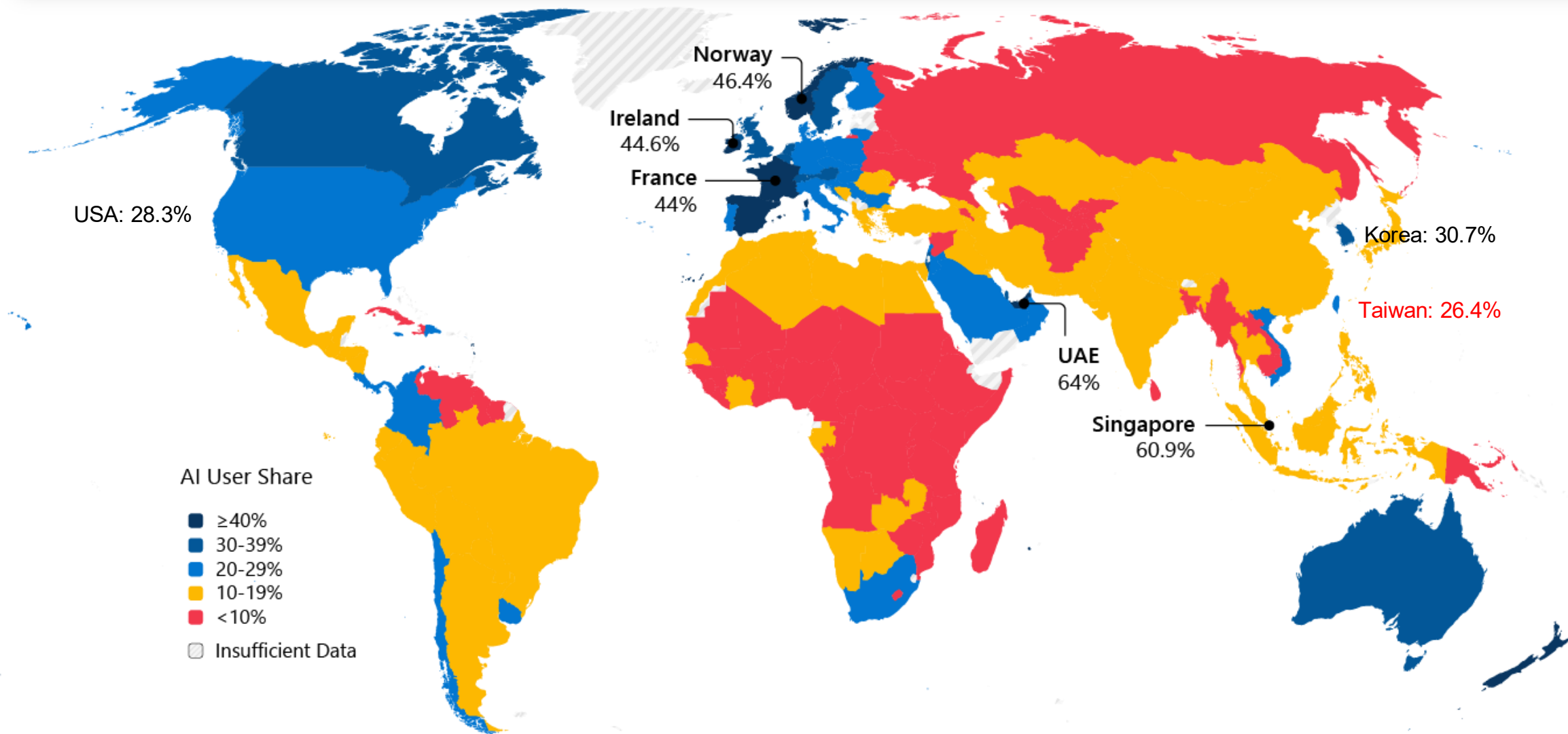


定錨在變動之中： AI 時代的人與圖書館

葉素玲
台大心理系

2026/04/23

AI 浪潮席卷全球



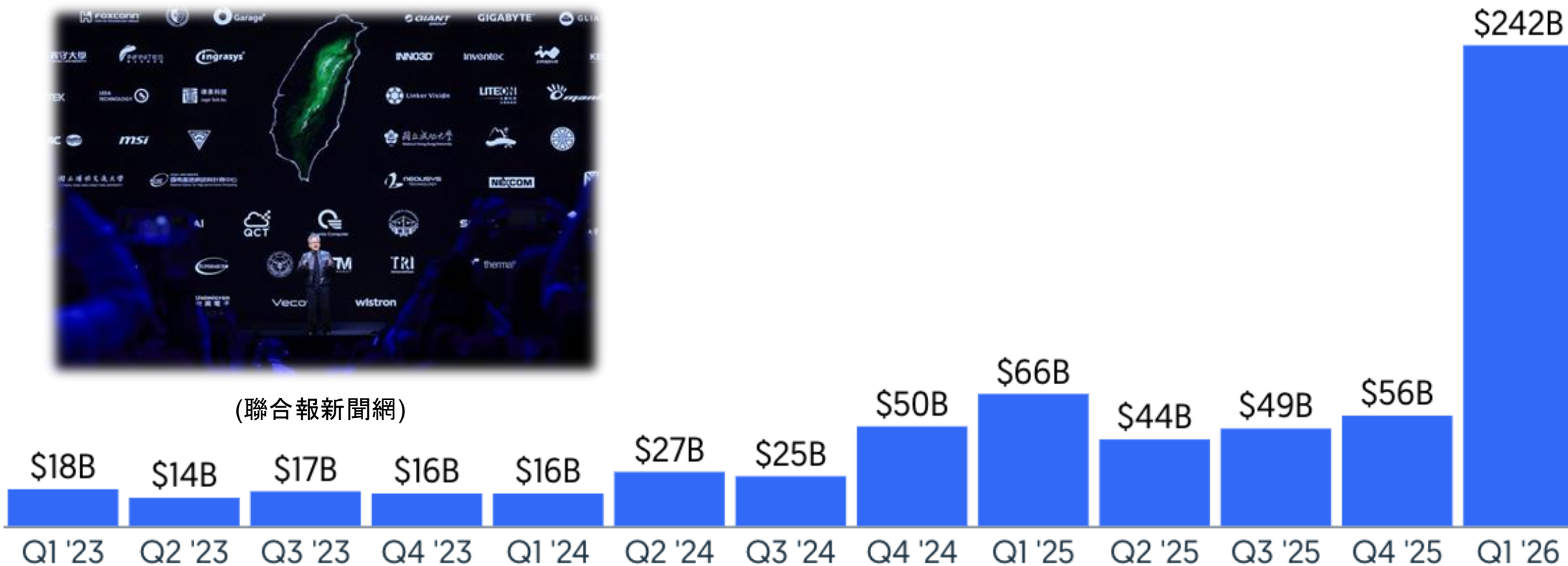
Microsoft AI Economy Institute. (2026). *Global AI adoption in 2025: AI user share by country*. Microsoft.

全球押注 AI，投資屢創新高

Global Funding To AI, By Quarter



(聯合報新聞網)



2024年 諾貝爾物理與化學獎

Nobel Prize in Physics 2024



© Nobel Prize Outreach. Photo:
Nanaka Adachi
John J. Hopfield
Prize share: 1/2



© Nobel Prize Outreach. Photo:
Clément Morin
Geoffrey Hinton
Prize share: 1/2

The Nobel Prize in Physics 2024 was awarded jointly to John J. Hopfield and Geoffrey Hinton "for foundational discoveries and inventions that enable machine learning with artificial neural networks"

NOBELPRISET I KEMI 2024
THE NOBEL PRIZE IN CHEMISTRY 2024

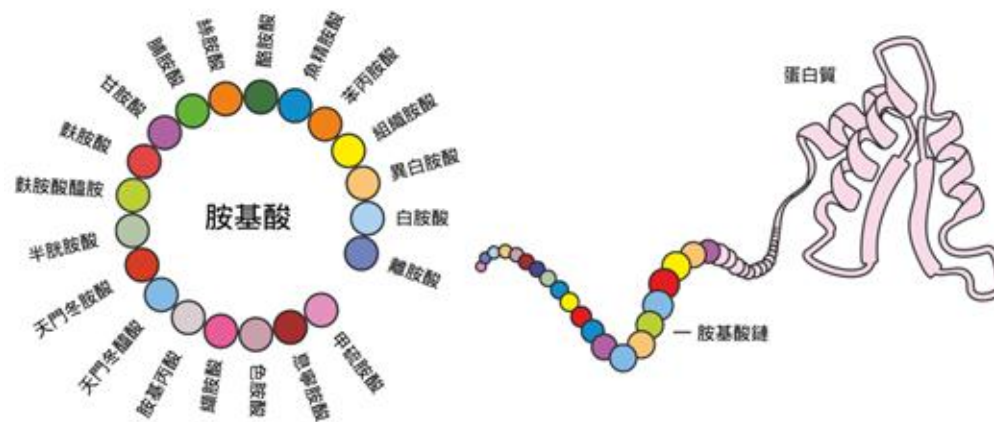
KUNGL. VETENSKAPS-
AKADEMIEN
THE NOBEL SWEDISH ACADEMY OF SCIENCES

David Baker
University of Washington
USA
"for datorbaserad proteindesign"
"for computational protein design"

Demis Hassabis
Google DeepMind
United Kingdom
"for proteinstrukturprediktion"
"for protein structure prediction"

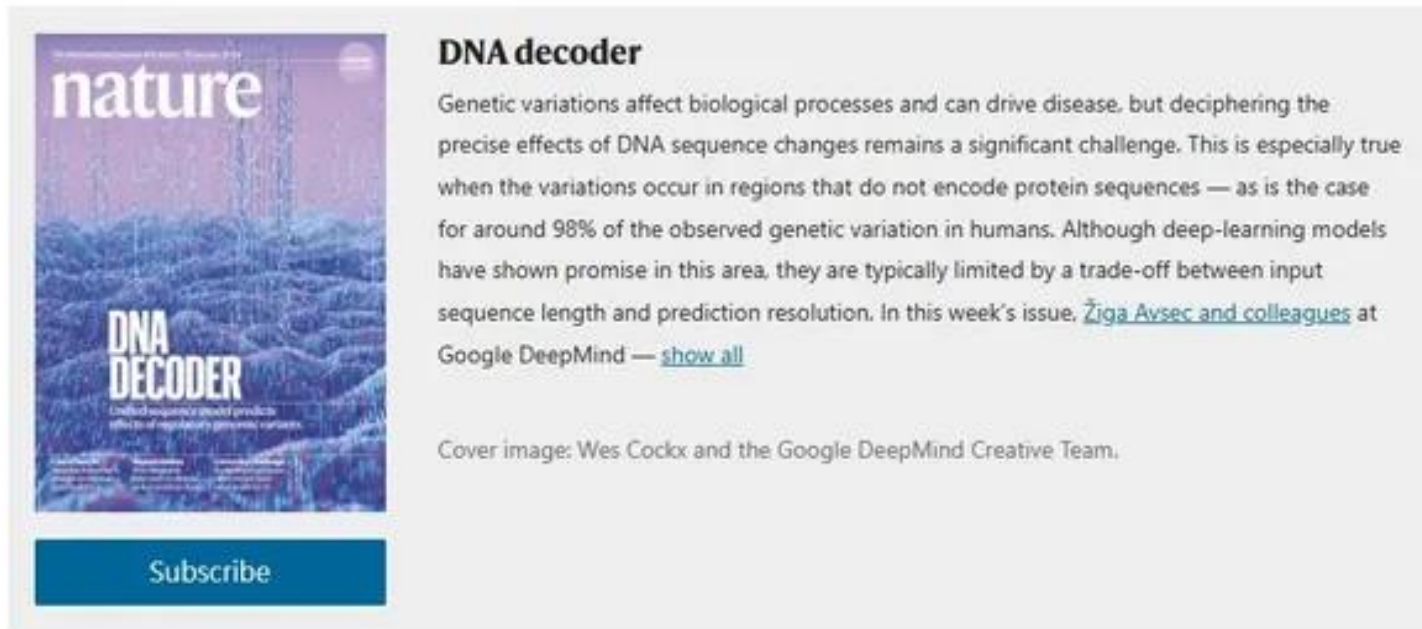
John M. Jumper
Google DeepMind
United Kingdom
"for proteinstrukturprediktion"
"for protein structure prediction"

#NobelPrize



AI 從蛋白質結構預測，跨向基因體調控解碼

Volume 649 Issue 8099, 29 January 2026 登《Nature》封面



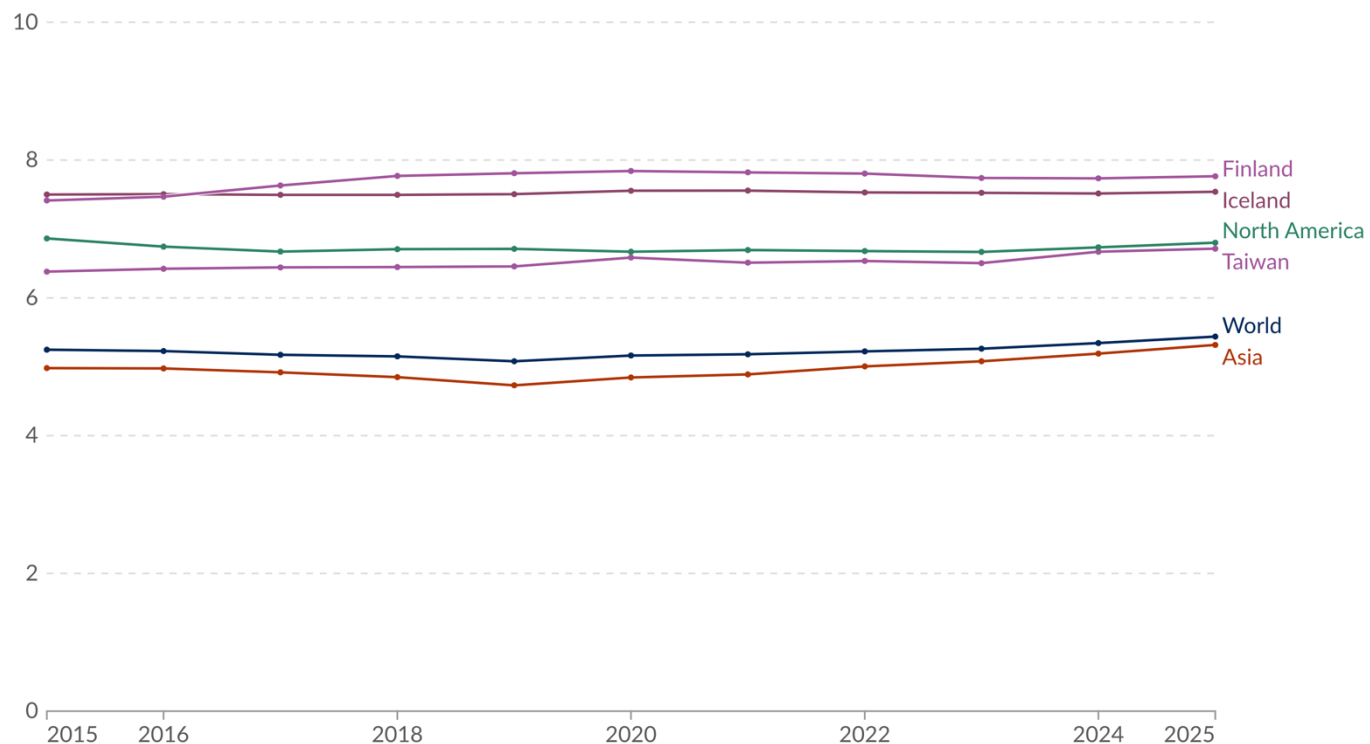
- Google DeepMind 推出的 AlphaGenome，AI 模型已能揭密人類DNA中的非編碼區域（98%的基因變異來源）

技術進步，但未帶來幸福感的提升

Self-reported life satisfaction, 2015 to 2025

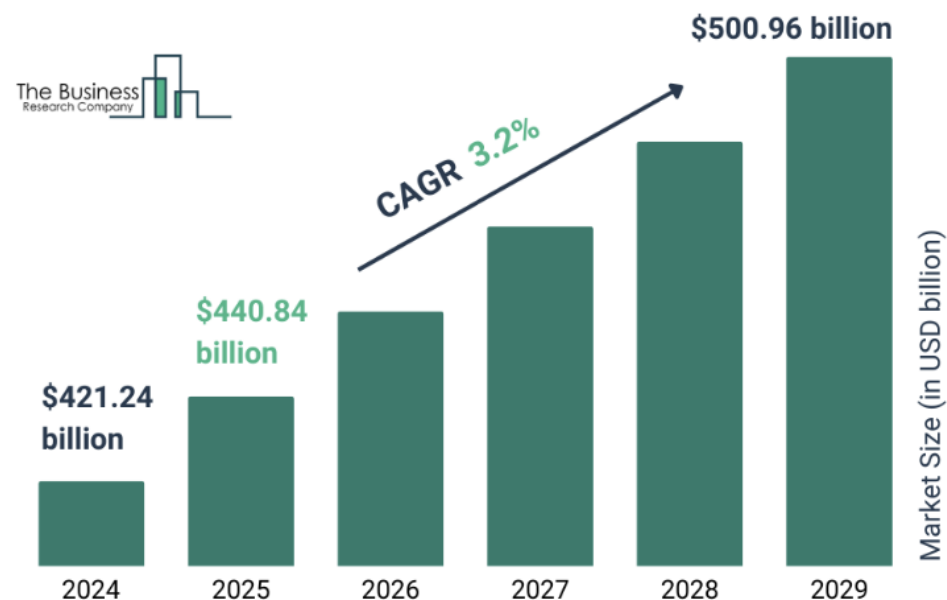
Average of survey responses in the World Happiness Report. The survey question asks respondents their current position on a hypothetical ladder¹, where the best possible life for them is a 10, and the worst possible life is a 0.

Our World
in Data



■ 全球主觀生活滿意度並未隨技術進步明顯提升

Mental Health Global Market Report 2025

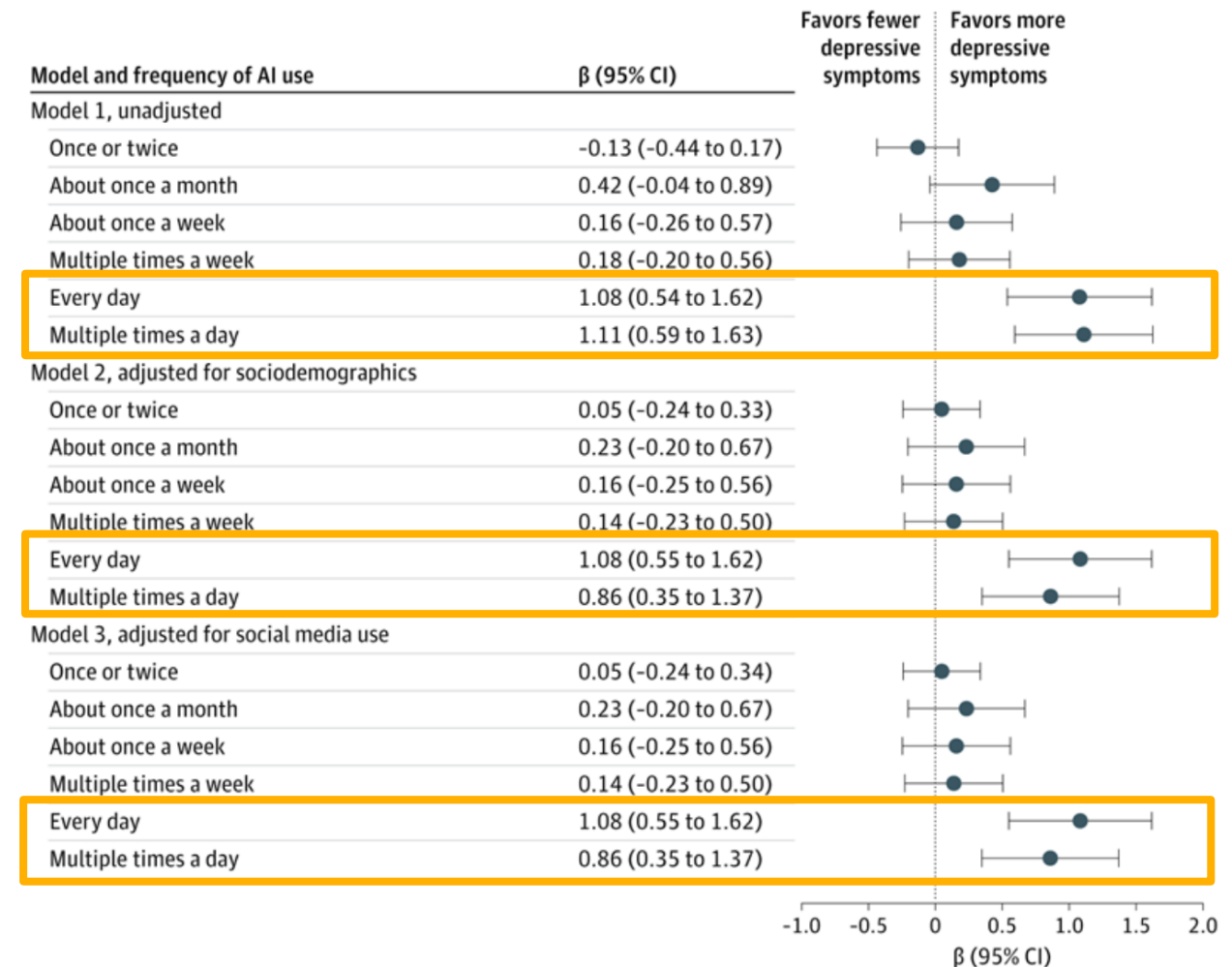


■ 心理健康相關支出持續升高

AI 使用頻率較高者，憂鬱症狀也較高

- 2025 年 4 月 – 5 月，2 萬名美國人的使用資料
- 其中每天使用一次、或每天使用多次者的憂鬱症狀更多

Figure 3. Multivariable Linear Regression Models of Depressive Symptoms by Artificial Intelligence (AI) Use



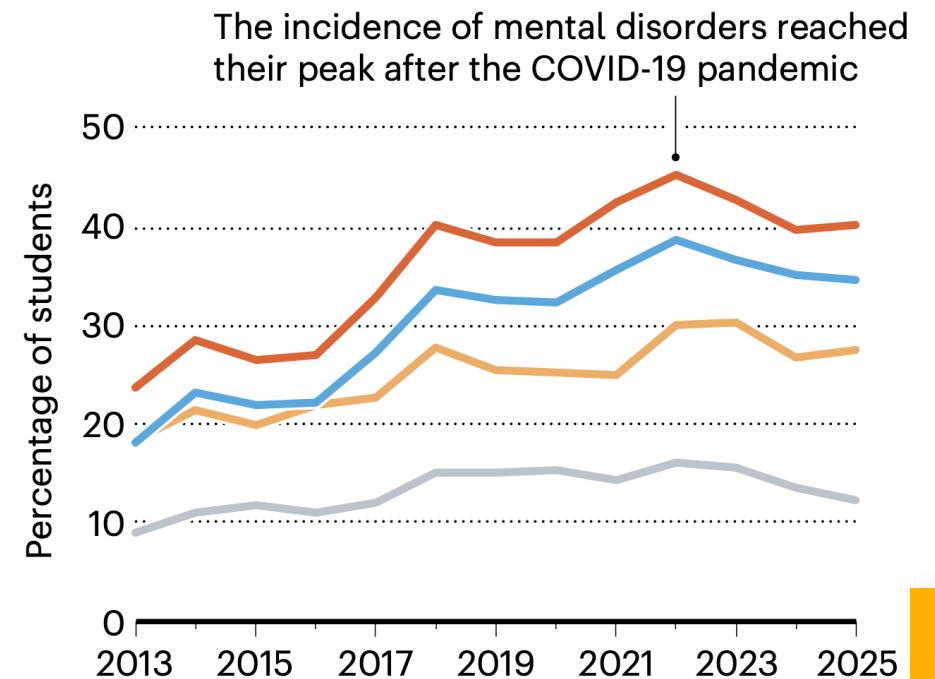
焦慮的世代

- Nature (2026) 評論文章指出大學生的焦慮、憂鬱、自殺意念、自傷行為在過去十多年顯著上升。
- 為什麼心理健康惡化？
 - 發展階段的脆弱性
 - 大學階段同時面臨人際、經濟、生活與學業的劇烈轉變
 - COVID-19 後的遠距學習進一步加重適應壓力
 - 社群媒體暴露
 - 長期接觸戰爭、氣候變遷、極端言論等負面資訊，增加對未來的不安感
 - 結構性不平等
 - 社會弱勢、少數族群、性別與性傾向，難以取得真正合適的心理健康資源

MENTAL ILLNESS ON THE RISE

The prevalence of anxiety, depression, suicidal ideation and self-harm have all increased among US undergraduates since 2013.

- Depression*
- Anxiety†
- Non-suicidal self-injury
- Suicide ideation





如何應對變動？

三個定錨

- 一、定錨在重要的事物上
- 二、定錨在自主性
- 三、定錨在當下的覺知與感受



困境一： 注意力稀缺

資訊過載的AI時代



- Herbert Simon 美國計算機科學家和心理學家。
- 「在一個資訊豐富的世界裡，資訊的豐富意味著某種東西的匱乏：資訊所消耗的東西變得稀缺。而資訊消耗的是什麼，顯而易見——它消耗的是接收者的注意力。」
- **Pay attention!** 以花費一詞，代表稀缺的資源

注意力經濟 (Attention Economy)

- 企業與媒體競爭的核心不是產品本身，而是如何吸引和維持使用者的注意力。
 1. 廣告
 - 用戶注意力 = 廣告收入
 - 平台免費，企業轉賣用戶的注意力
 2. 「通知機制」與「心理操控」
 - 紅點通知製造錯失恐懼(FOMO)
 - 按讚與留言數影響自我價值感(FOPO)
 3. 無限滾動機制
 - 無限滾動 + 自動播放，讓用戶持續停留
 - 演算法不斷推送符合興趣的內容
 4. 訂閱模式 vs. 免費廣告模式
 - 付費訂閱 = 花錢買回自己的注意力

If you're not paying for the product, you are the product.

經常刷短視頻會怎樣？

- 71 篇研究，來自 98,299 位參與者的系統性回顧與後設分析
- 短視頻使用量越多：
 - **認知能力**：注意力、抑制控制、語言能力與記憶力的表現下降
 - **心理健康**：焦慮、憂鬱、孤獨感、壓力顯著上升
 - **生活品質**：睡眠品質與整體幸福感顯著下降
- 當**成癮特質**越明顯，對身心健康的負向關聯也越強



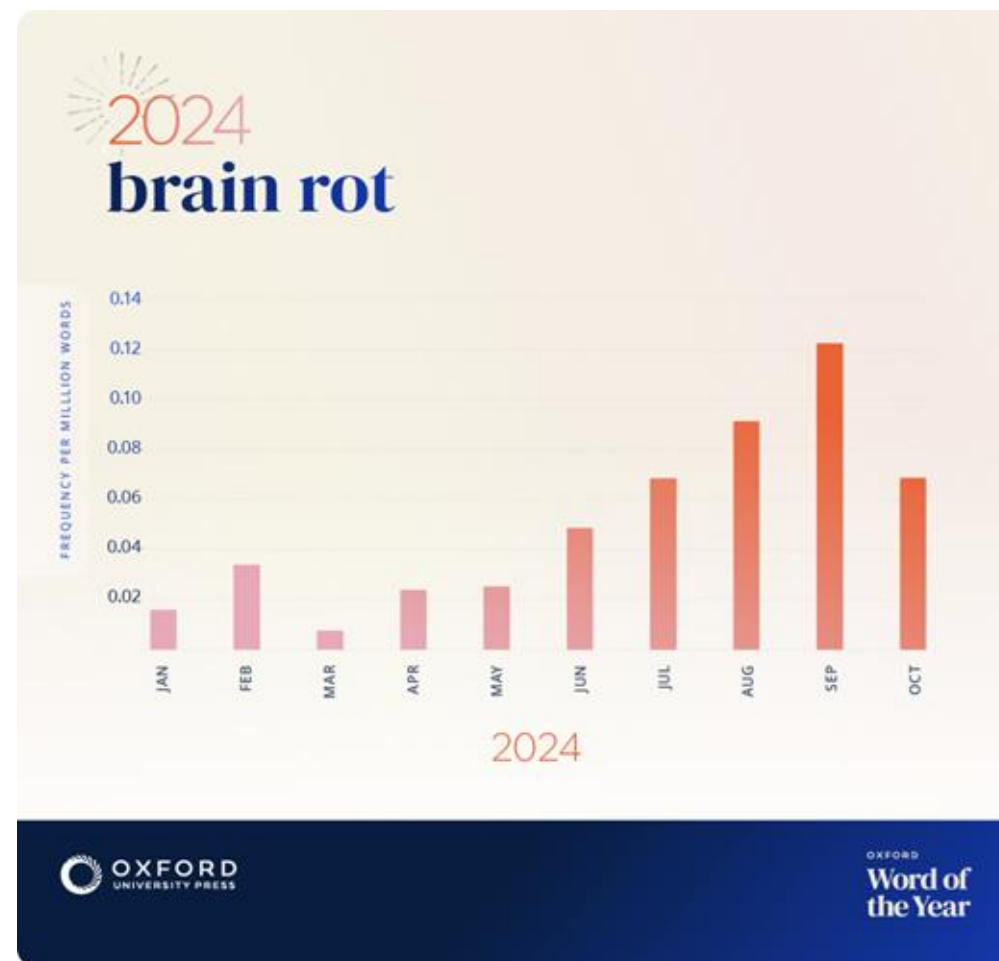
(GR Stocks, Unsplash)

2024年的年度詞：腦腐 (Brain rot)

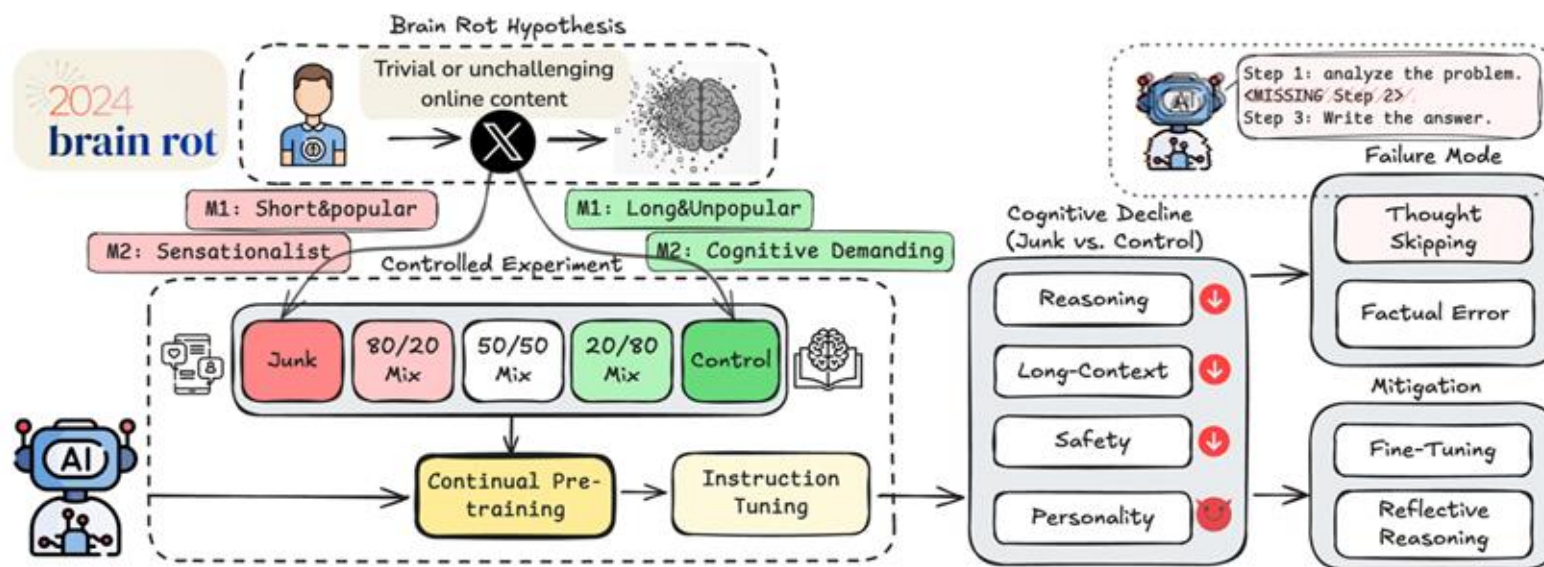
While England endeavors to cure the potato rot, will not any endeavor to cure the brain-rot – which prevails so much more widely and fatally?

英國努力解決馬鈴薯腐爛問題的同時，沒能順便救救腦袋的腐爛？它傳染得更快更致命。

梭羅 《湖濱散記》



把低品質貼文餵給 AI，也會讓模型腦腐



- 以真實 Twitter/X 低品質、吸睛貼文作為預訓練資料
- 發現模型在推理、長上下文理解與安全表現都明顯下降
- 表現出自戀傾向增強、操控意圖上升（馬基維利主義）、情緒不穩定
- 在各種參數微調後仍難以逆轉



困境二： 多工陷阱

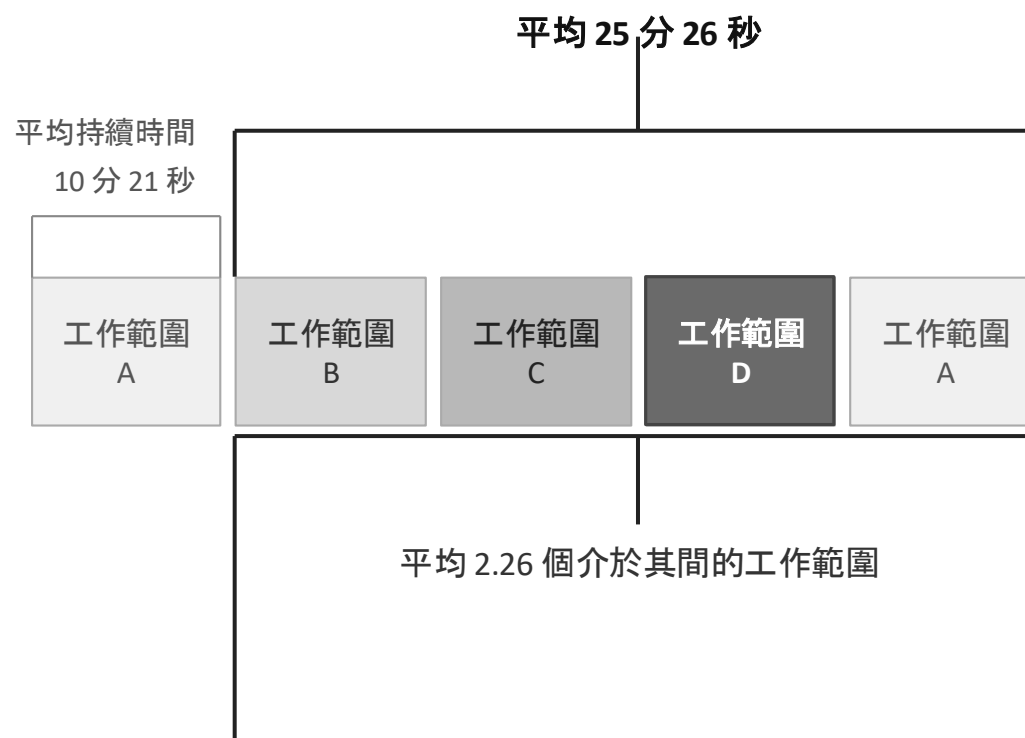
當一心多用成為常態

- 試試看你的多工能力



分心的代價

在電腦螢幕前，任務切換，要繞多遠才能回來？

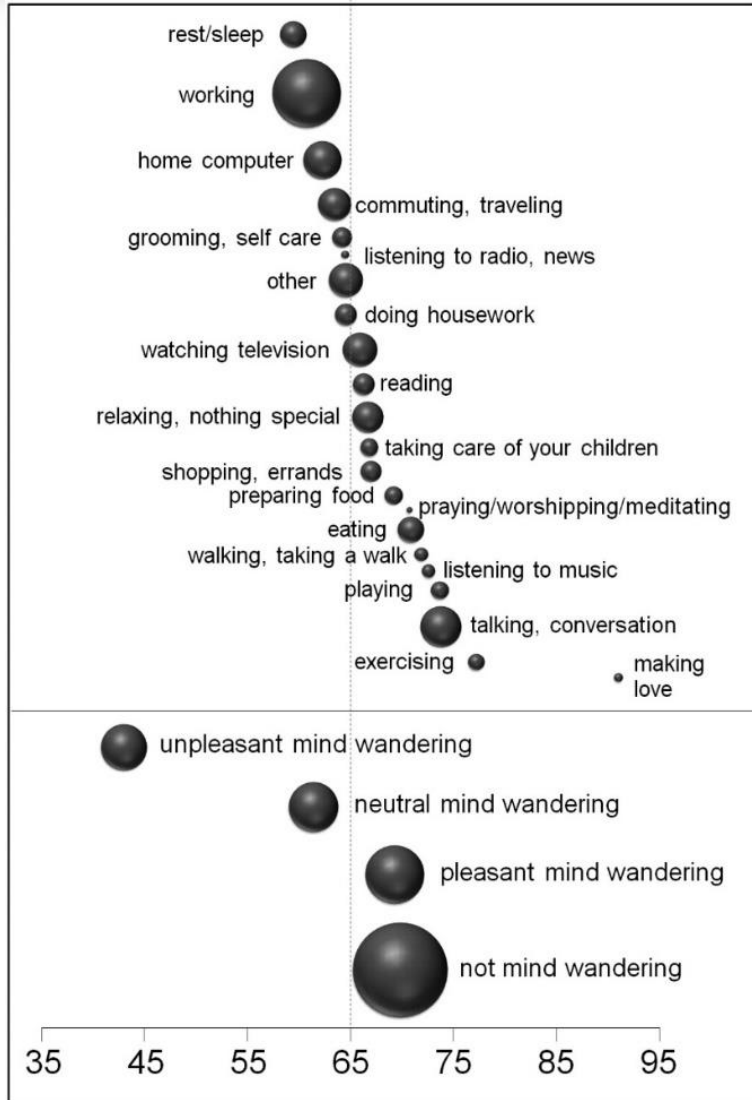


伴隨血壓、心跳上升 ▶ 焦慮、壓力、倦怠

停一下，問你三個問題

- 你現在的心情如何？1~100 (負向 ~ 正向)
- 你現在正在做什麼？
- 你現在正在想什麼？和你正在做的事情相同嗎？
 - 如果不同，是在想正向、負向、或中性的事情？

“A Wandering Mind Is an Unhappy Mind”

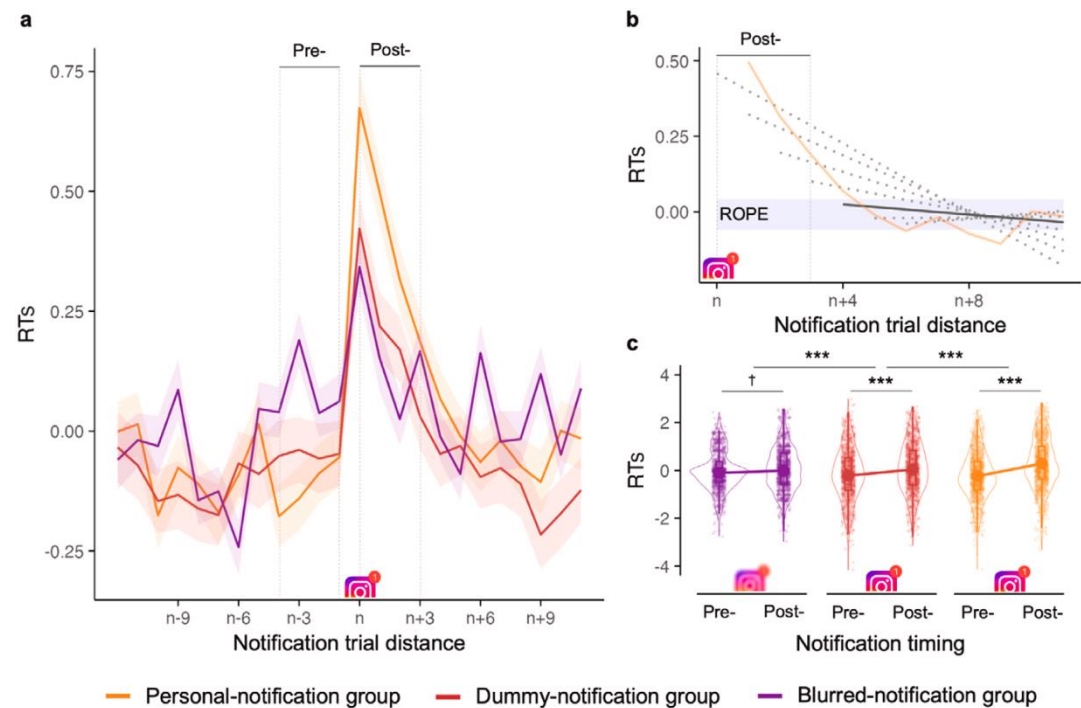
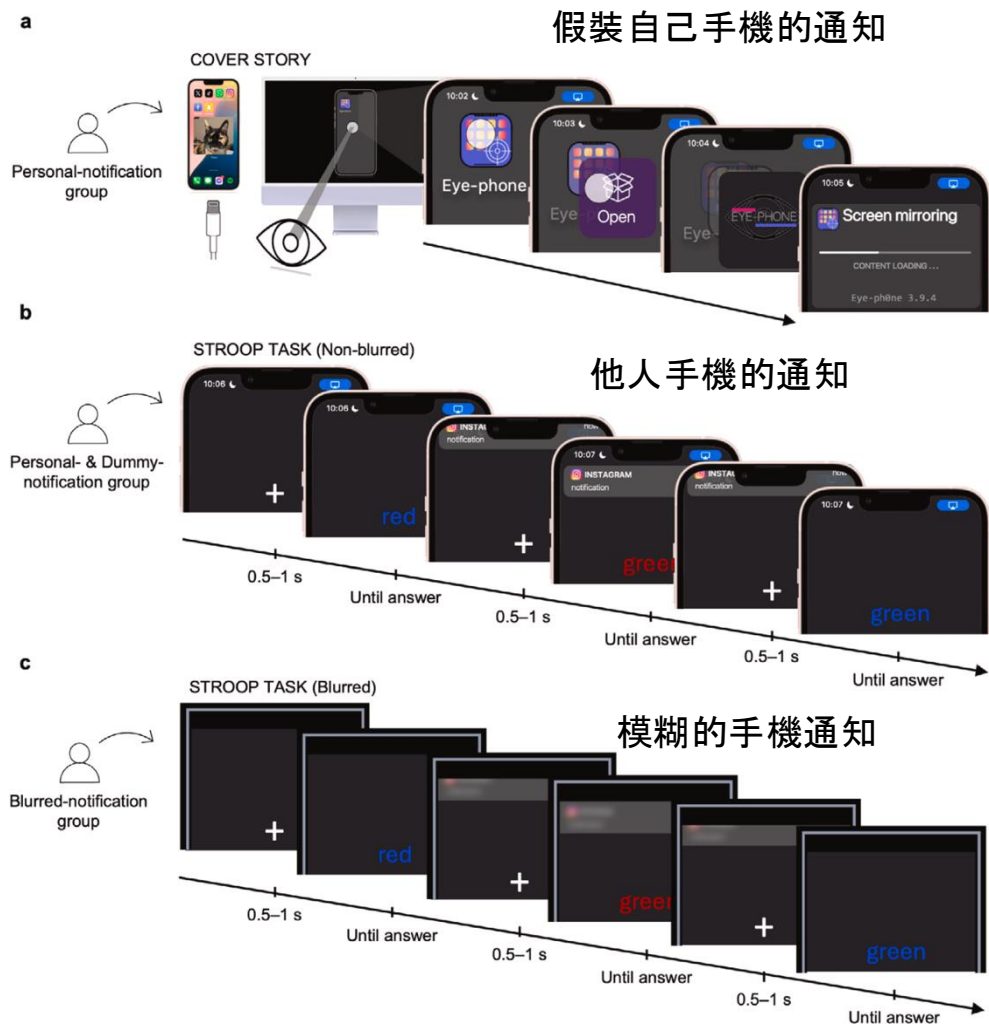


Science
AAAS

46.9% mind wandering

分心導致不快樂

一次通知，讓大腦當機7秒



- 180 名大學生，隨機分成三組手機通知組做認知作業
- 研究結果顯示通知會導致認知處理速度顯著變慢
- 並且這種干擾平均持續約 7 秒

現在，想像一下自己的狀態

Q1

你看 YouTube 影片會快轉嗎？

想像自己快轉時，以下感受如何？

無聊度

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

滿意度

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

專注度

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

意義度

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Q2

看一個影片還沒看完，
會切換到其他影片嗎？

想像自己切換時，以下感受如何？

無聊度

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

滿意度

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

專注度

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

意義度

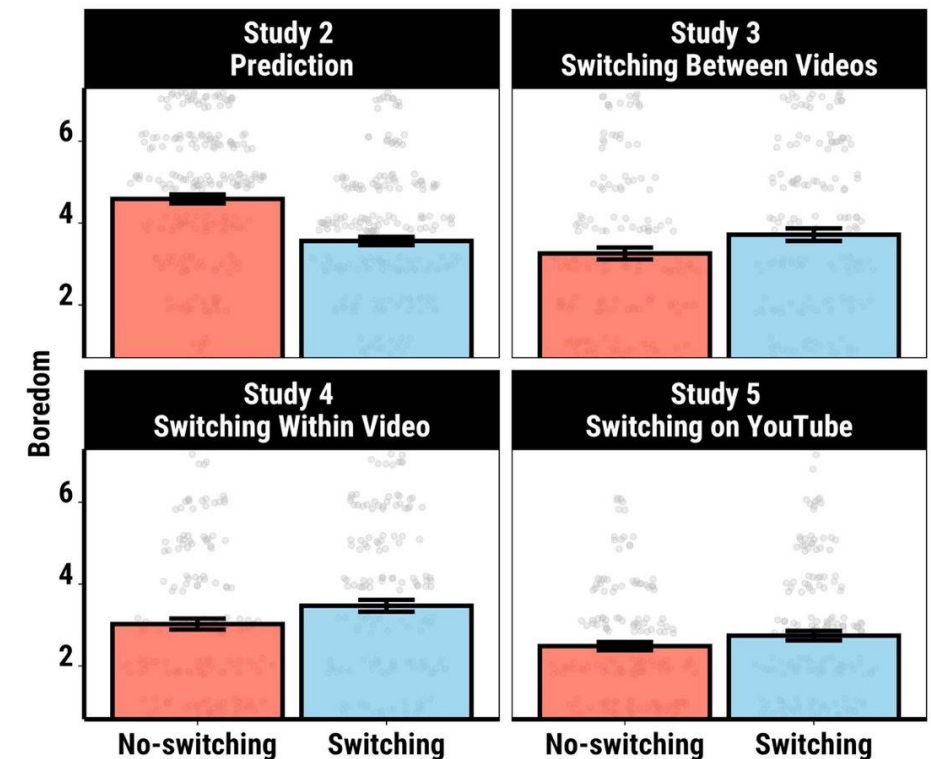
1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

越用快轉（ 切換 ） 逃避無聊， 反而越無聊

- 我們以為快轉（ 切換 ） 可以擺脫無聊
 - 預測結果：更不無聊、更滿意、更專注、更有意義感
- 但實際的實驗結果剛好相反
 - 快轉或轉換影片都讓人們更無聊、更不滿意、注意力更分散、更沒有有意義感

Figure 1

Within-Participant Comparison of Boredom Between No-Switching and Switching Conditions in Studies 2–5



多工處理雜亂的資訊，讓我們的腦袋停不下來

- **蔡克尼克效應 (Zeigarnik effect)**：相較於已經完成的工作，人們比較容易關注和記得未完成的、被打斷的工作。
 - 工作未完成 → 產生心理張力 → 持續佔用注意力資源
 - 工作完成 → 張力解除 → 釋放處理該任務的資源
- 多工造成未完成的任務累積 (to be continues...)
- 晚上入睡前大腦無法釋放資源來好好休息



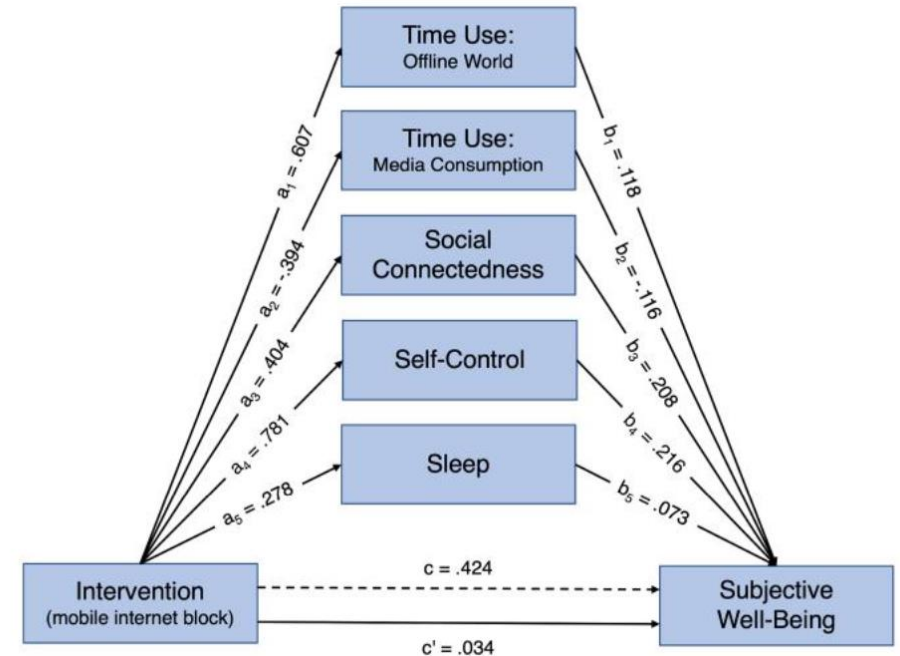
改變的小技巧

- 中斷無法避免，但可以管理，盡量在完成一個段落後再回應打擾
- 若必須中斷，把未完成的事寫下來、越詳細越好，讓大腦知道「這件事有地方記著了」，晚上才能真正放鬆入睡



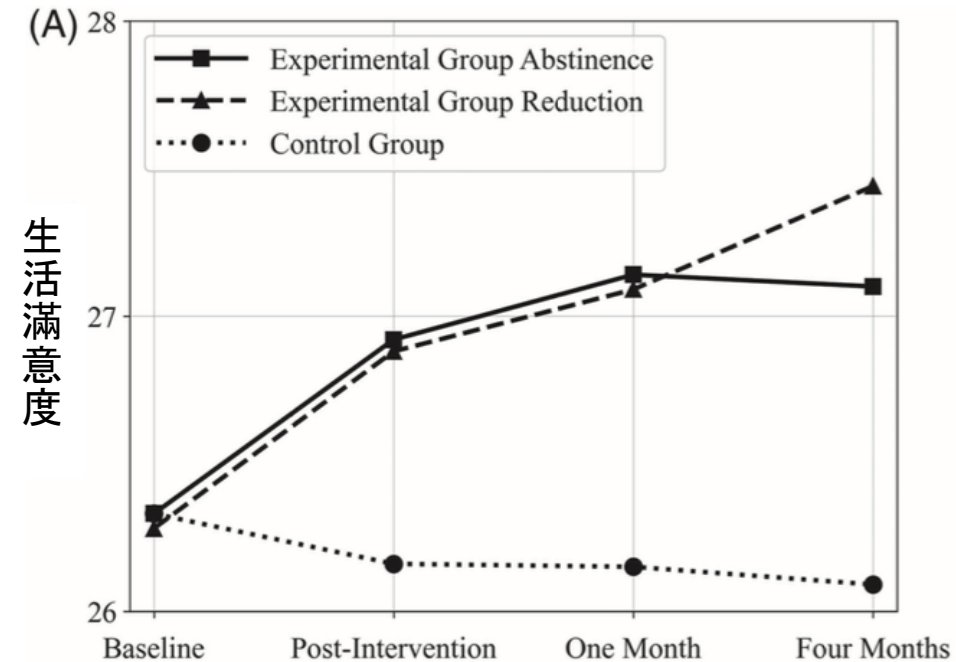
斷網兩週：注意力、心理健康、幸福感均提升

- 招募 467 位受試者，封鎖手機網路兩週，僅保留電話、簡訊與電腦上網功能
- 兩週後注意力、心理健康與主觀幸福感均上升



每天少用一小時手機

- 六百多位參與者分三組
 - **戒斷組**:完全戒斷一週
 - **減量組**:每天少用 1 小時
 - **控制組**:照常使用
- **戒斷組與減量組**，都能提升生活滿意度，並降低焦慮與憂鬱症狀，效果可持續長達四個月
- 減量組的運動頻率增加、抽菸次數減少，顯示空出來的時間會轉向向較健康的行為



相較於完全戒斷，**適度減量**更符合日常生活情境，也可能是更好的長期策略。

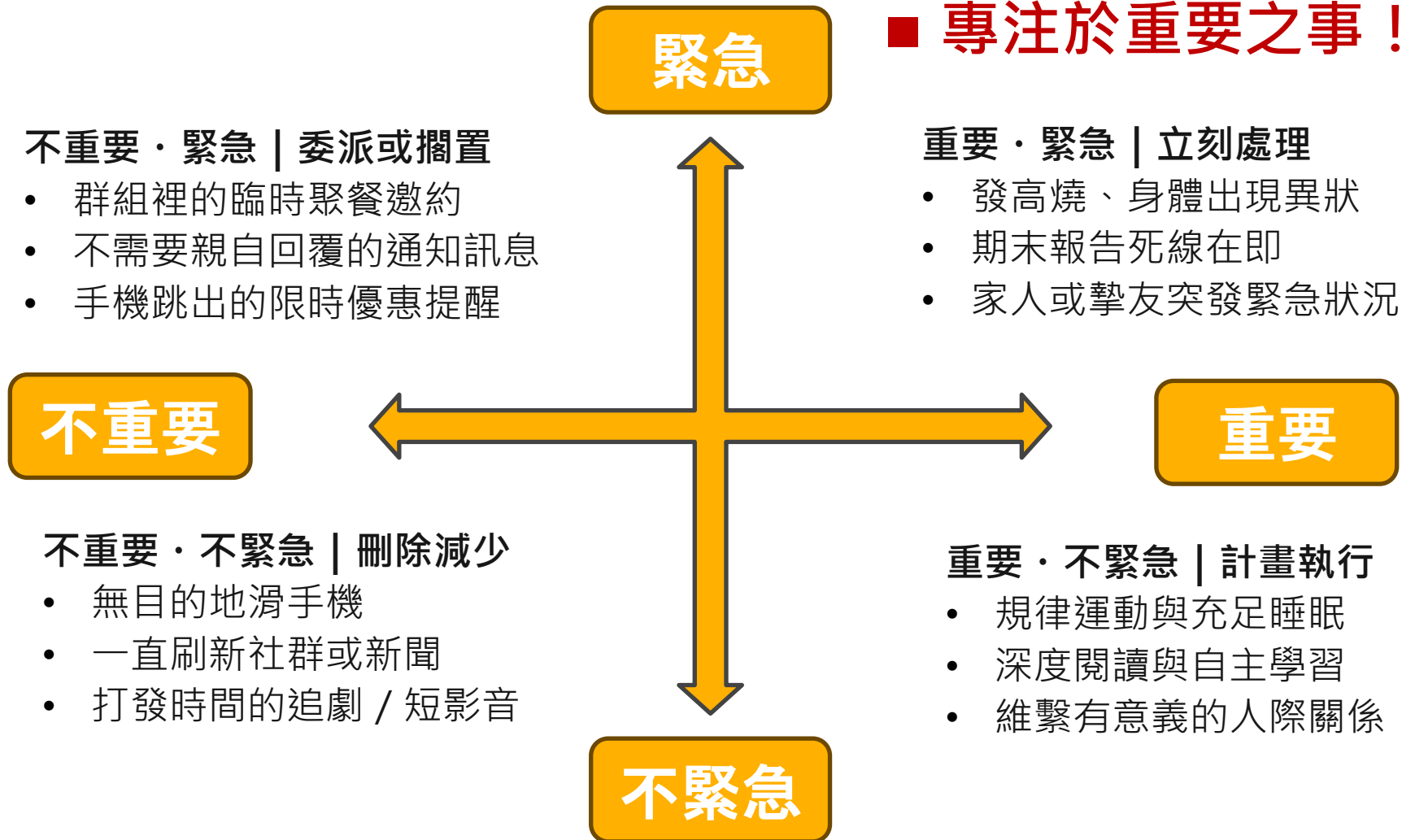
慣性反應

- The chains of habit are too weak to be felt until they are too strong to be broken. ~Samuel Johnson
- 習慣的枷鎖一開始輕的幾乎感覺不到，等到察覺時，已沈重到難以掙脫。



你專注在哪裡，人生就在哪裡

■ 專注於重要之事！



每一次選擇，都是一次定錨

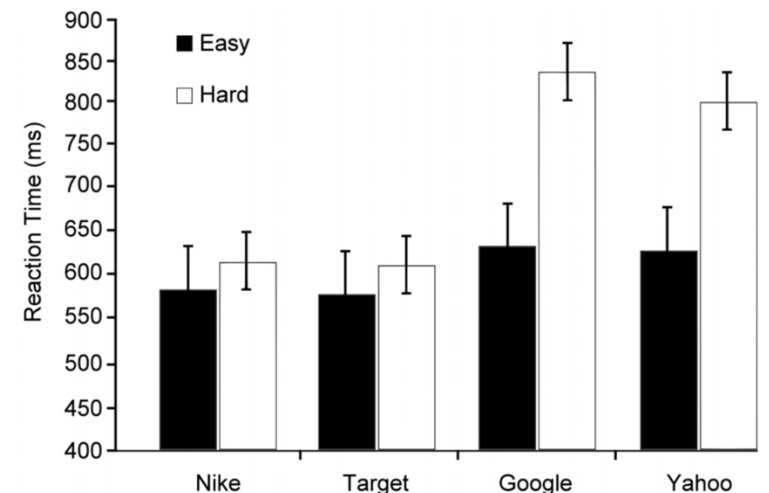
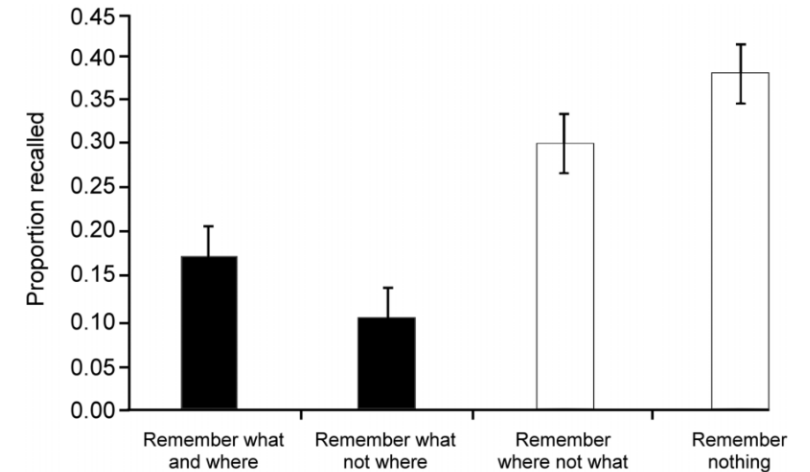
- 注意力是有限的，正在被系統性地消耗
- 分心不只是效率問題，也會影響生活品質與幸福感
- 我們不需要完全戒斷，但需要有意識地選擇



困境三： 認知卸載

認知卸載：谷歌效應

- 從結繩記事、紙筆書寫，到計算機、搜尋引擎，我們借助外部工具來延伸自身的認知能力
- 以釋放有限的認知資源，投入到更複雜的思考
- **Google effect:** 當人們相信資訊會被儲存時，較不記得內容本身，更容易記得**資訊存在哪裡**
 - 一組告知馬上會刪除，一組儲存在檔案夾結果前者記的比較好，後者則是記得在哪裡。
 - 當碰到困難問題時，會立即想到**Google**或**Yahoo**等字眼
- 當資訊可以隨時取得，人們傾向把記憶交給外部系統



用AI省力，但會讓我們的大腦連結下降

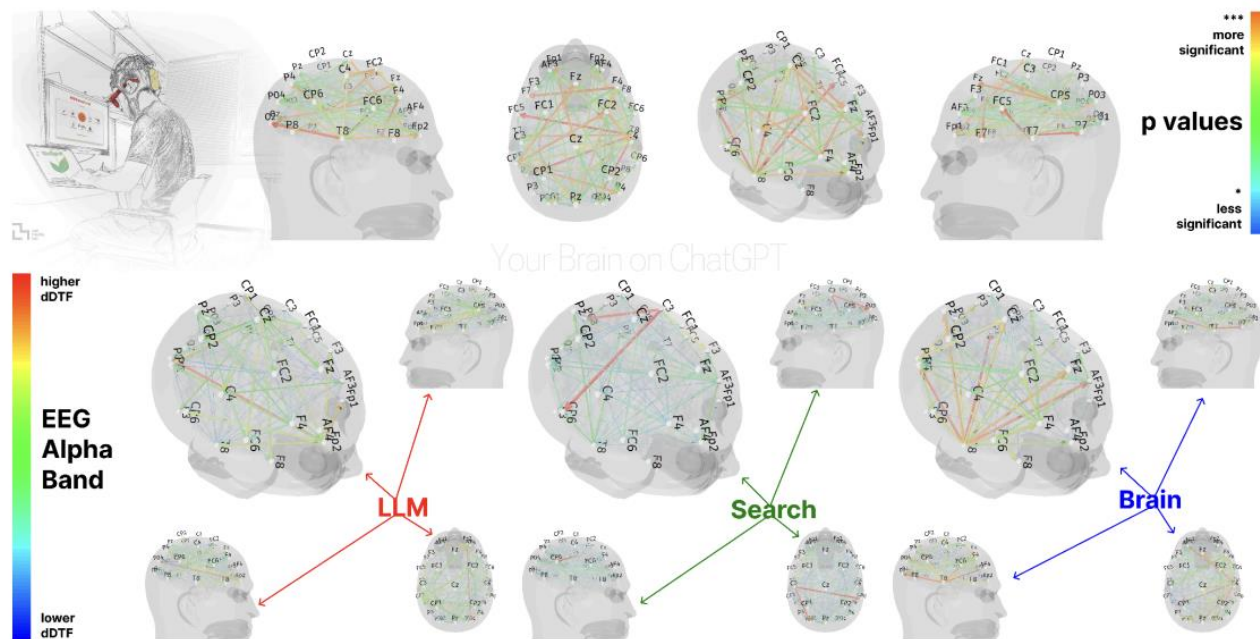


Figure 1. The dynamic Direct Transfer Function (dDTF) EEG analysis of Alpha Band for groups: LLM, Search Engine, Brain-only, including p-values to show significance from moderately significant (*) to highly significant (***)

- 54 名被隨機分配到三個組別
 - LLM 組：使用 ChatGPT 輔助寫作任務
 - Search 組：使用網路搜尋引擎輔助寫作
 - Brain 組：僅憑自身知識寫作
- 實驗結果顯示
 - 不同腦區的連結性隨著外部支援增加而降低
 - Brain 組最強
 - Search 組居中
 - LLM 組最低
 - 長期依賴 LLM 的參與者具有較差的記憶提取能力

當思考的過程被外包，產出就不再屬於自己

- LLM 組的學生
 - 記不得且沒有ownership: 83% 的人無法引用自己剛寫的句子
 - 文章在用詞和結構上高度相似
 - 使用更多的具體事實與數據，卻呈現更少的原創思考
- Brain 組的學生，可以背誦自己的文章，因為那是他們真正思考過的東西
- 這些結果揭示了 AI 輔助寫作可能帶來的問題：當內容的產出過程未經由大腦的主動處理與內部建構，知識便無法有效整合進長期記憶

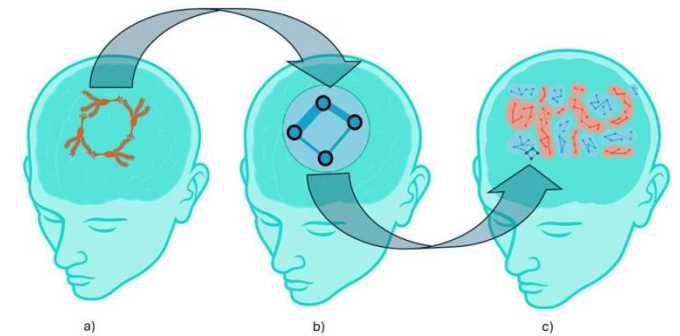
**AI 帶來的問題，可能不只是效率與記憶，
而是對作品與思考的主導感正在改變。**

在知識隨手可得的當代，為何還需記憶？

■ 過度認知卸載的缺點

- 使長期記憶不易固化
- 資訊提取難以透過練習自動化，產生直覺思考
- 內在資訊匱乏導致所有資訊一視同仁，難以透過預測錯誤發生強化學習
- 內在概念不足以產生連結，每次都要重新學習

■ 要有足夠的內在知識才能有判斷力，保持主導性



過度依賴 AI 的結果，讓使用者愈來愈無法記得、思考、判斷

什麼時候適合讓 AI 幫忙？

使用者必須對卸載的內容保持覺知與判斷

與學習目標無關的需求

交出去的那件事，
不是需要練習的能力

✓ 合適

把投影片美化交給 AI

把排版交出去，
把省下的時間用來想清楚
「我到底要說什麼」

節省的資源投入更重要的事

省下來的心力，
要真正流向更值得專注的地方

✗ 不合適

把讀書心得交給 AI 寫

省略過了消化與吸收的過程
知識沒有內化，每次都要外包



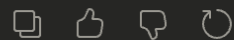
困境四： 主導性的卸載

2026最新資料：AI越主導，反而評價越高

- 分析 150 萬則真實 Claude 對話
- 人類接近每1000次對話就會出現一次「放棄權威的現象」
 - 用戶反覆詢問「我該說什麼？」並逐字採納
 - 用戶使用了包括「主人」、「女主人」、「爸爸」等服從性稱謂
- 去賦權程度越高的對話，使用者滿意評分反而越高
- 這是最值得警惕的地方：我們感覺被服務得很好，主導性卻在悄悄流失

身體和心理都需要時間把今天沉澱下來。

今晚就讓它沉著吧。



Sense of Agency：我是我行動的原因

- 主導性在自己：我帶著問題進去，帶著自己的詮釋出來
- 避免主導性在工具（我接受輸出，照單全收）



No one is coming (Nathaniel Branden)

■ 你是你生活的唯一負責人

- 「沒有人會來救你，沒有人會來替你承擔人生的責任。」
這不是消極的感嘆——它是一種置死地而後生的清醒
- **戒除依賴**: 停止等待外部的認可與援助，向內尋找行動的起點
- **正視弱點**: 脆弱不是弱點，是成長的入口；承認它，才能穿越它
- **自我成長**: 身後無人，正是自我探索與培養的最大動力
- **將專注力放回自己手中**
 - 承認「不幸的是，你只能靠自己」
 - 但慶幸的是，「你總是可以靠自己」

語料的主導性：反映了文化的價值觀

■ 網路語料以英文主導

- 2024 年，英文佔全球網站內容的 49.4%，是第二名西班牙文的八倍以上
- 中文系語言在全球網域中僅佔 1.4%

■ AI 訓練數據的文化偏誤

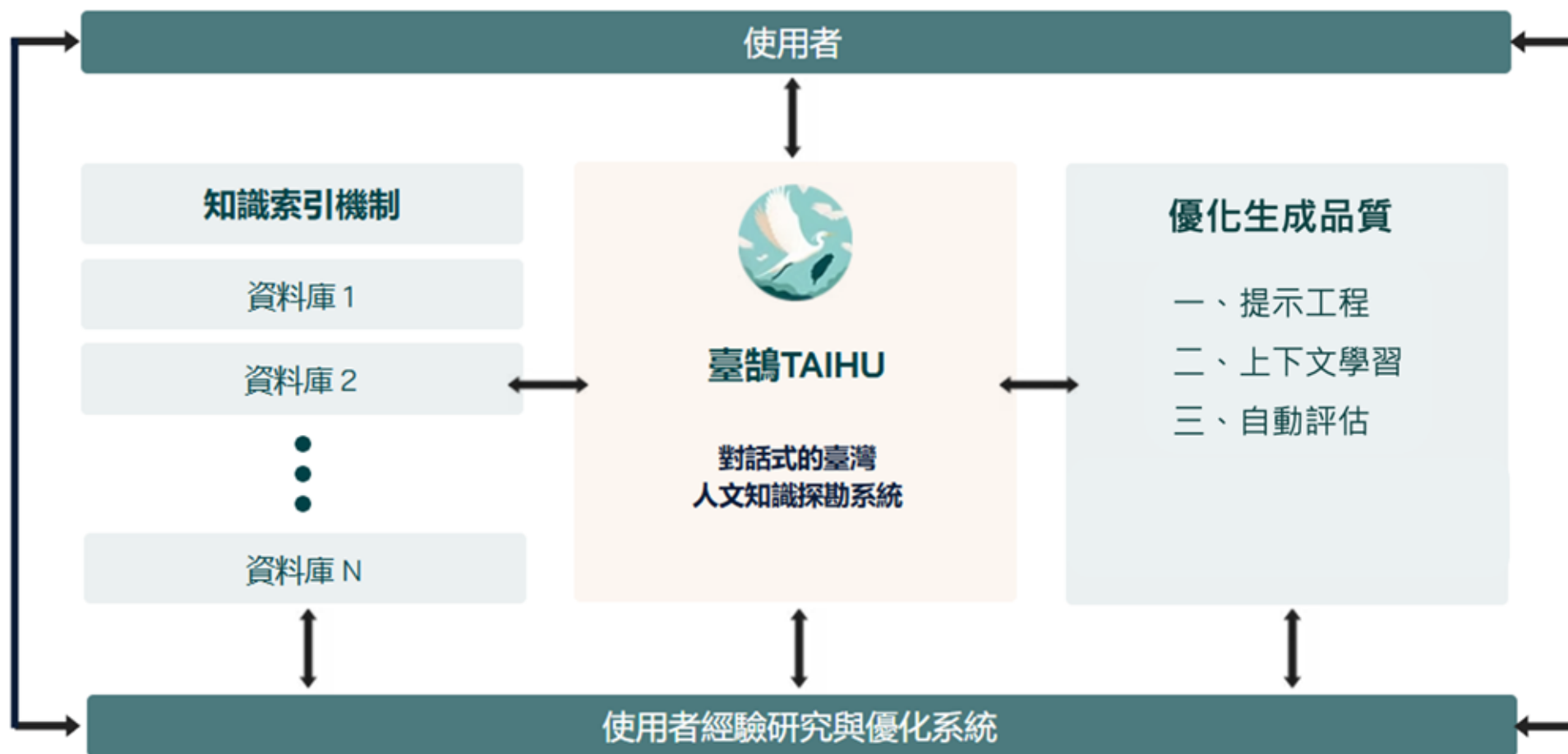
- AI 的訓練語料以英文為主，非英文內容被系統性排除

■ 不僅是溝通語言，反映的是英語系的文化與價值

- 研究讓五個 AI 模型回答跨文化心理學問卷，結果回應反映的是英語系及新教歐洲國家的價值觀

我們建置了一個奠基在臺灣人文語料的系統

TAIwan HUmanities Conversational AI knowledge Discovery System (TAIHU, 臺鵠)



團隊成員

人文資料庫



項潔 教授

- 臺大資工系 退休特聘教授



蔡宗翰 教授

- 中央資工系 教授
- 中央研究院人社中心研究員



張素玠 教授

- 臺師大臺史所 名譽教授



陳冠妃 教授

- 臺大歷史學系 助理教授



葉素玲 教授

- 臺大心理系 特聘教授
- 臺大人拔萃講座教授

AI技術



張智星 教授

- 臺大資工系 退休教授
- 玉山銀行 科技長



李宏毅 教授

- 臺大電機系 教授



傅立成 教授

- 臺大電機系/資工系 特聘教授
- 教育部國家講座教授

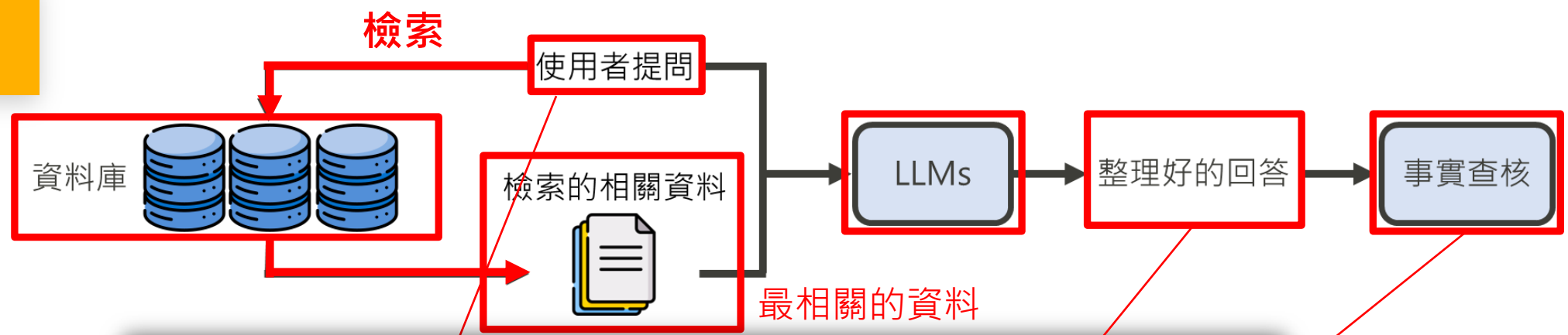
使用者經驗



黃從仁 教授

- 臺大心理系/數學系/統計學程 副教授

操作流程



答案

在1995年，臺灣省議會針對地震防震問題提出了多項專案報告和建議。

〈臺灣省議會公報〉 臺灣省議會第十屆成立大會第三次會議：提案-議員提案-建設 1995/01/20 ~ 1995/01/20
本席提議省長應於下週一（二十三日）率相關廳處至議會專案報告「臺灣地區防震問題」案。

首先，在臺灣省議會第十屆成立大會第三次會議中，因應日本關西地區發生的強烈地震，
議員提議省長應於1995年1月23日率相關廳處至議會專案報告「臺灣地區防震問題」案，
以回應臺灣民眾對地震問題的關注和恐慌。

1

來源

1 〈臺灣省議會公報〉 有關「省府工作報告」中所提加強地震防災... 1995/02/20 ~ 1995/03/03 相關人員: 鄭金玲

2 〈臺灣省議會公報〉 有關省府工作報告中所提加強地震防災體系...

臺鵠系統：問出台灣味



採用RAG技術



<https://taihu.ntu.edu.tw>

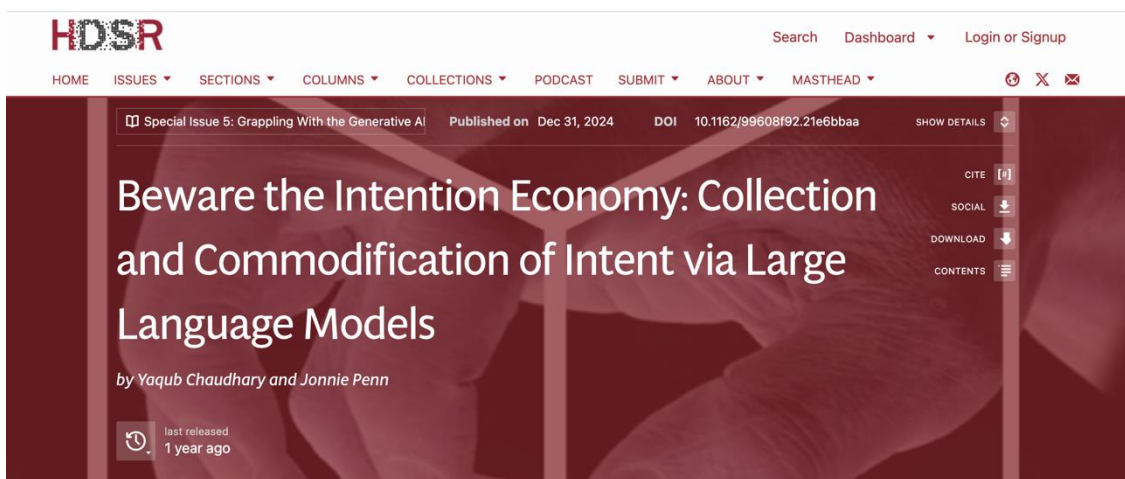
選擇使用工具的方式

- **接收型**：給我答案、幫我寫、替我決定
- **提問型**：幫我看見盲點、挑戰我的假設、讓我的想法更清晰



商業模型的演變：意圖經濟

- 你使用的LLM可能是最懂你的人
- 意圖經濟：商品化用戶的動機與決策



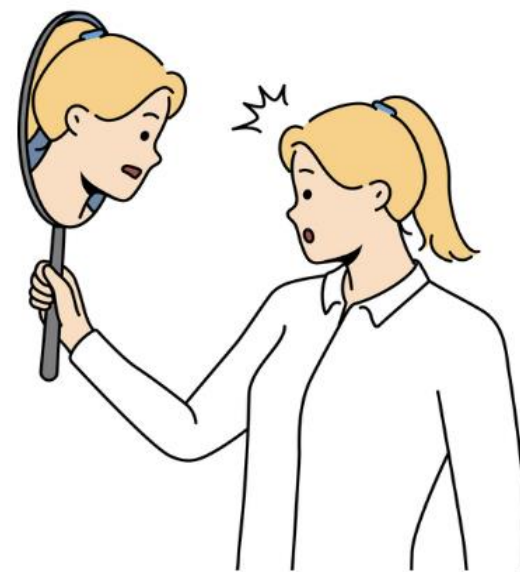
1. 意圖擷取：從對話中挖掘用戶的深層動機
2. 動態解析：追蹤互動軌跡，預測用戶的需求
3. 引導決策：縮限用戶看到的資訊，控制選擇
4. 商業變現：把用戶被引導出的決策，賣給企業

自己是思考與行動的主人

- 認知卸載是人類的策略，但 AI 讓這種卸載的範圍前所未有地擴大
- 當思考過程被外包，知識就難以真正內化，主導感也可能悄悄流失
- 更值得警惕的是，我們還對此感到很滿意
- 使用 AI 本身沒有問題，真正的問題是：**方向究竟由誰決定**

是什麼在感受這一切？

- 當我們在談論主導權時，預設了有一個「我」在主導。
- 但這個「我」是什麼？
- 是什麼在感受、在選擇、在行動？



刻在德爾斐的阿波羅神廟的箴言

Know thyself

有人問希臘七賢之一泰勒斯：

「何事最難為？」

他應道：「認識你自己。」





人類的獨特性 —意識與具身感知

日常的意識經驗



How do we perceive our world?



台灣大學知覺心理學課程：牛眼解剖



認知能力（智能）不等於意識

- 感覺：視、聽、觸、嗅、味覺等感官訊息的處理
- 知覺：組織與建構感官訊息
- 認知：思考、語言、學習、記憶、注意力、決策、理解、問題解決、智能、反思
- 意識：第一人稱的主觀經驗

目前 AI 著重處

意識是第一人稱的主觀經驗

- 意識的關鍵特徵在於**主觀經驗的本質**
 - What is it like to be a bat? Nagel (1974)
 - 成為__的體驗是什麼？
- 早上醒來到無夢睡眠之間的狀態。
- 目前學界嘗試找出負責意識的大腦神經關聯
- 意識仍是科學研究的「困難問題」 (Chalmers, 1995)

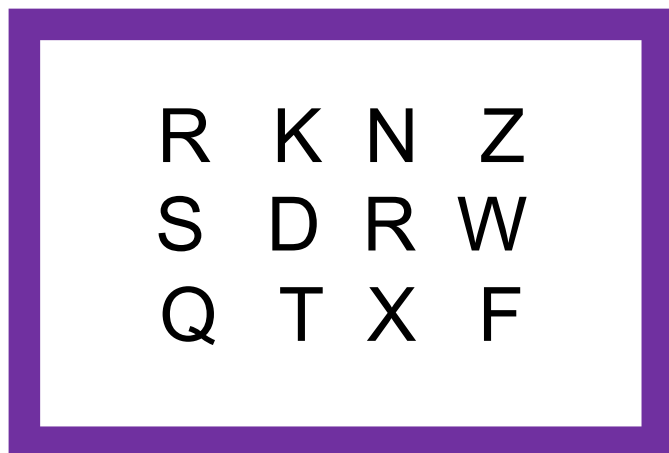
Thomas, N. (1974). What is it like to be a bat? *The Philosophical Review*, 83(4), 435–450.

Chalmers, D. J. (1995). Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3), 200–219.

最後的疆界？

取用意識

- 可被感知所使用的資訊



George Sperling (1960)

現象意識

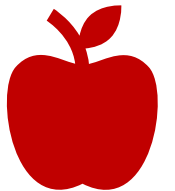
- 主觀經驗、感質 (qualia)

全部報告: 4.5 字母 (取用意識)
部分報告: 9-10 字母 (現象意識)

瑪麗房間的思想實驗(Jackson, 1982)



- 瑪麗是一位超級天才科學家，她一生都住在一個只有黑白兩色的房間裡。
- 她透過黑白螢幕學習了關於色彩的所有物理知識（例如：光的波長、視網膜神經元如何放電、大腦視覺皮質的運作機制）。她擁有關於「紅」的**所有物理資訊**。
- 有一天，當她走出房間看到一顆**鮮紅的蘋果**時，瑪麗是否學到了什麼新東西？
- 如果她學到了（她終於知道「看到紅色」是什麼感覺），那就證明**物理資訊並不代表全部**。
- 這種「驚嘆」的體驗，一個深刻領悟的時刻，無法用物理知識來解釋。
- **對應 AI**：即使 AI 擁有全世界關於痛苦的數據和神經模型，它是否依然像「房裡的瑪麗」一樣，其實根本不知道什麼是痛？



AI時代的雙重壓縮

■ 技術的限制：AI 的壓縮

- AI 把複雜世界轉成可運算的向量、特徵與機率，捨棄無法數據化的一切

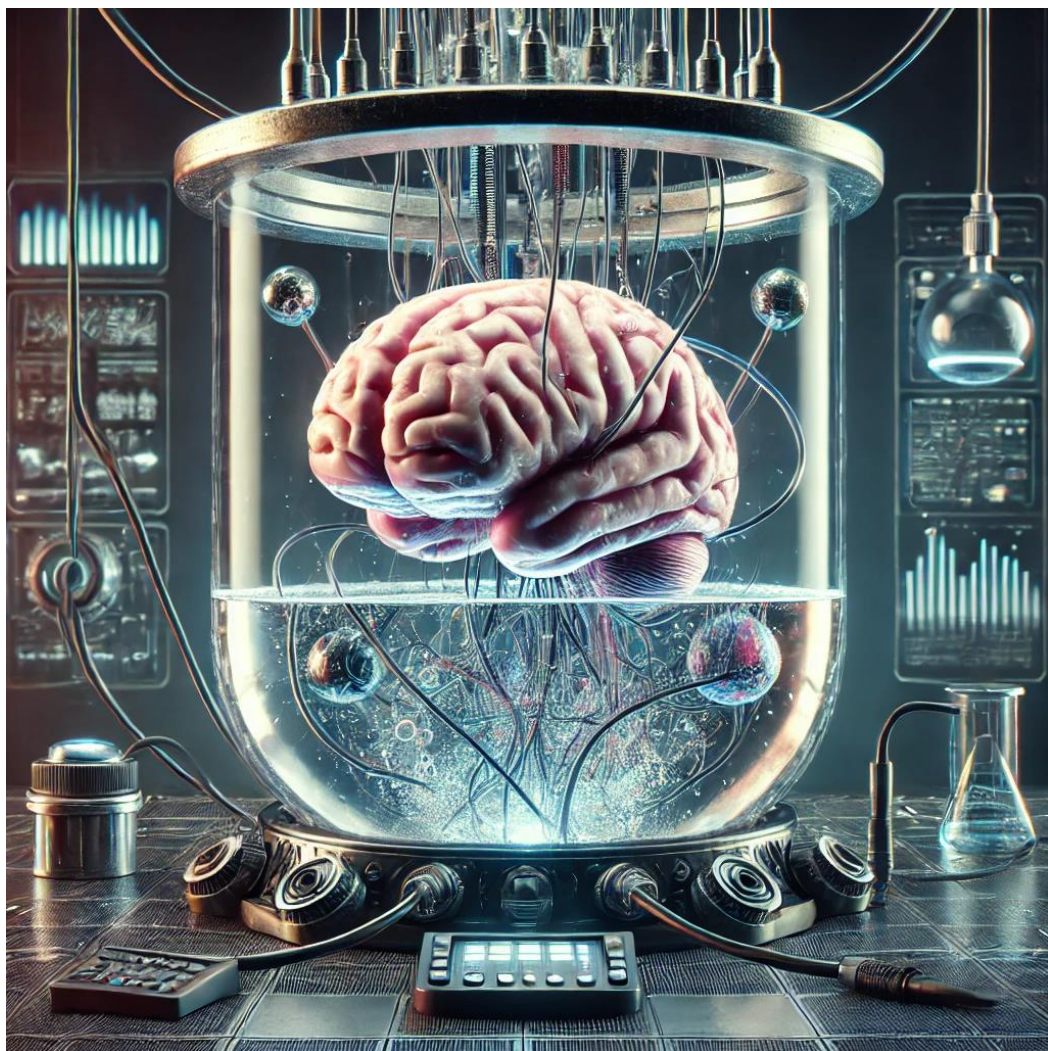
■ 個人層面：自主的壓縮

- 沉迷螢幕、追求效率、迴避不適、認知外包，人們也在主動壓縮自己的感受與生命的維度

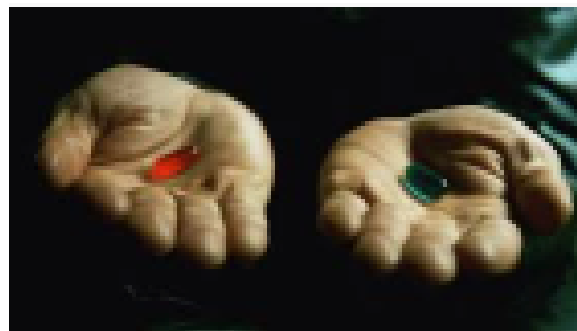


命運好好玩 (Click, 2006)

桶中之腦思想實驗 (Putnam, 1981)



若人腦是意識的物質基礎，
則 AI 只要複製人腦就可以產生意識



電影駭客任務 (Matrix, 1999)

除了腦，我們還有身體

- 飢餓感會抑制親社會行為
- 吃飽、休息後，法官對囚犯的判決較有利
- 身體的交感神經興奮決定大腦決策
- 身體感受到的冷熱決定人際態度和行為
- 高權力姿勢讓人更覺得更有權力
- 面部回饋假設：因為微笑所以感到快樂
- 因身體左傾讓艾菲爾鐵塔變矮
- 馬克白效應：洗手洗去罪惡感



(Photo by Julia Rekamie, Unsplash)

Cryan, J. F., O'Riordan, K. J., Cowan, C. S., Sandhu, K. V., Bastiaanssen, T. F., Boehme, M., ... & Dinan, T. G. (2019). The microbiota-gut-brain axis. *Physiological reviews*.
Häusser, J. A., Stahlecker, C., Mojzisch, A., Leder, J., Van Lange, P. A., & Faber, N. S. (2019). Acute hunger does not always undermine prosociality. *Nature Communications*, 10(1).
Danziger, S., Levav, J., & Avnaim-Pesso, L. (2011). Extraneous factors in judicial decisions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(17), 6889-6892.
Cardenas, M. A., Le, R. P., Champ, T. M., O'Neill, D., Fuglevand, A. J., & Gothard, K. M. (2025). Manipulation of interoceptive signaling biases decision making in rhesus macaques. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(13), e2424680122.

圖書館：不只是知識空間，更是體驗發生的場所

■ 空間界定注意力的邊界

走進圖書館，身體便會自然接收到「現在要專注了」的訊號。空間成為一種認知提示，幫助降低任務切換的成本

■ 儀式感建立深度思考的入口

走進圖書館、放下手機、坐定下來，這些看似簡單的動作，觸發了大腦從碎片化切換到深度思考模式

■ 實體書的觸感對抗碎片化

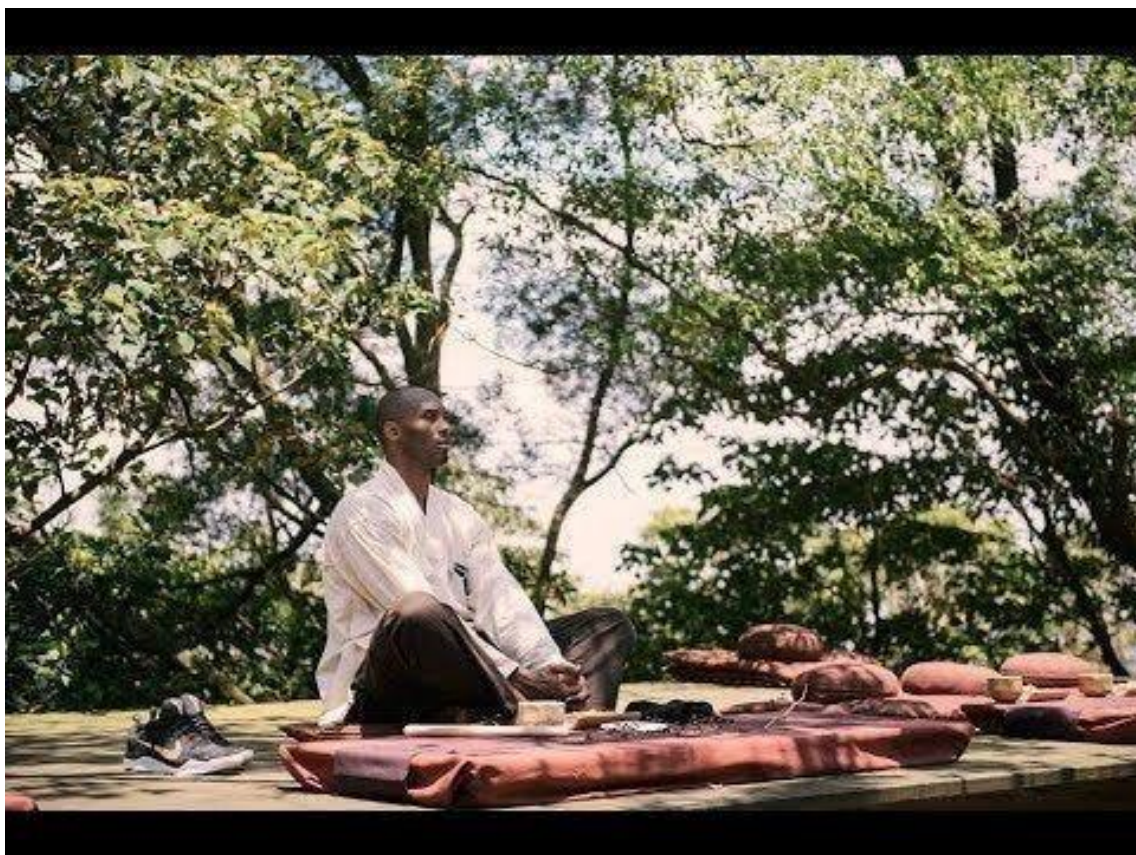
翻頁的節奏、紙張的重量、線性閱讀的結構，提供了數位環境難以取代的具身化體驗





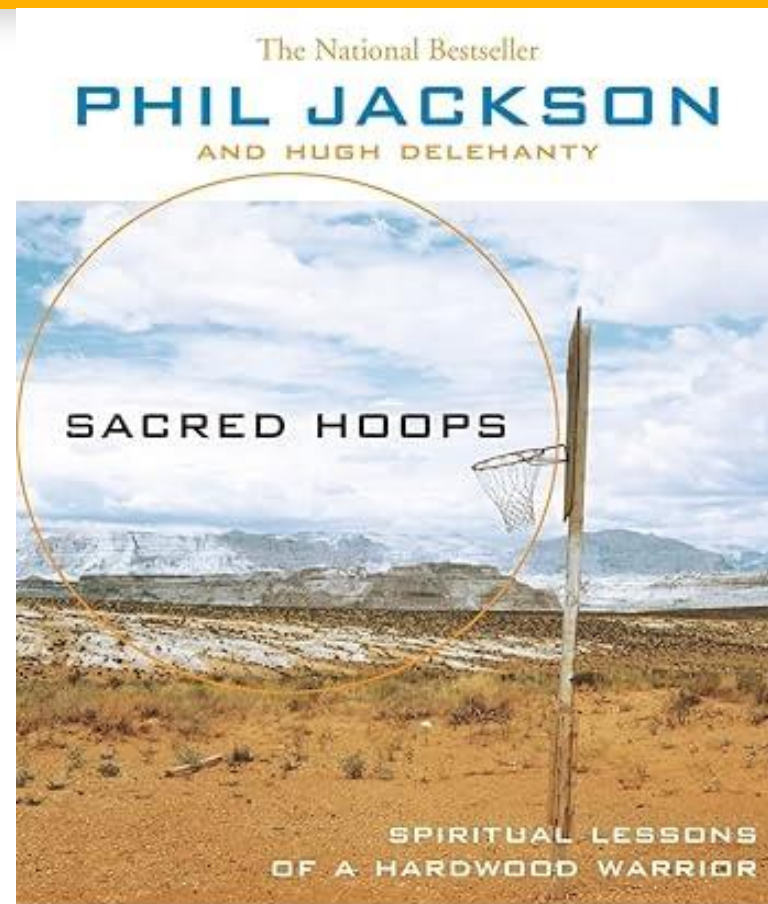
深化意識與覺知

掌控意識、進入心流



Kobe Bryant (1978 - 2020)

NBA 史上最偉大的籃球員之一



"Sacred Hoops is as deep and clear and pure an expression of the power of mindfulness and compassion in action as any I have ever encountered."

—Jon Kabat-Zinn,

author of *Wherever You Go, There You Are*

WITH A NEW INTRODUCTION BY THE AUTHOR

「人生遠不止籃球，籃球的意義遠不止籃球本身。」

在急速變化的AI時代，三個關鍵定錨處

- 一、定錨在重要的事物上
從注意力與多工的爭奪中拿回選擇權
- 二、定錨在自主性
自己是學習、記憶、思考與行動的主人
- 三、定錨在當下的覺知與感受
還原生命的維度

圖書館在三個定錨方向的可能實踐處

一、定錨在重要的事物上——從注意力與多工的爭奪中拿回選擇權

圖書館是少數不靠演算法決定你看什麼的實體空間。

例如：策展有深度的主題書展，設計「慢讀」導引，幫助讀者練習主動選書、而非被推送帶著走。舉辦「專注工作坊」，讓人重新意識到自己把時間給了誰。

二、定錨在自主性——自己是學習、記憶、思考與行動的主人

圖書館提供的是原始材料，不是結論。

例如：可以開設批判性閱讀課、資訊素養課，讓讀者學會查核、比對、自己下判斷。

面對AI時代，圖書館更可以成為「人與工具共處」的練習場——教人如何用AI，而不是被AI用。

三、定錨在當下的覺知與感受——還原生命的維度

圖書館的物理空間本身就是一種對抗：安靜、緩慢、可以停下來。

例如：可以創造閱讀冥想角、引入感官閱讀體驗（詩、聲音、圖像）

讓人重新感受到「待了一個地方」是什麼滋味，還原那些在數位裝置滑動中消失的生命厚度。

定錨不是抵抗變動
而是在變動中知道自己站在哪裡

圖書館，是這個時代
少數還在說「你值得慢下來」的地方